



育参小

小学拓展型课程校本教材丛书

小学心理健康教育

一年级（下）

《小学拓展型课程校本教材》编写组 编著

本册主编 张德兰

本册副主编 刘视湘 胡佳硕



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内 容 简 介

本书是我校在支持中小学特色发展工作中,结合小学特色项目打造过程中的实际需要,针对不同年龄的学生编写的。全书主要内容由四部分组成。第一部分是专注力培养,主要结合一年级学生入学初期注意力分散难以保持的特征进行训练,共包含8个游戏;第二部分想象力培养,依据小学生想象力丰富的特点,主要培养学生的创新和主动思考能力;第三部分思维能力训练,在上一章想象力培养的基础上,使学生发展发散性思维,更加有效率的进行思考和学习。最后一部分记忆力训练则统合以上部分,为学生学习生活奠定良好基础。

读者对象:本书可作为《小学心理健康教育》教材,可供学生心理类课程及社团教材,也可作为家庭教育的拓展读物。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

小学心理健康教育.一年级.下 / 《小学拓展型课程校本教材》编写组编著;张德兰本册主编.
—北京:电子工业出版社,2016.1

ISBN 978-7-121-26527-3

I. ①小… II. ①小… ②张… III. ①心理健康—健康教育—小学—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第147194号

策划编辑:祁玉芹

责任编辑:鄂卫华

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:787×1092 1/16 印张:4.75 字数:68千字

版 次:2016年1月第1版

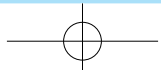
印 次:2016年1月第1次印刷

定 价:19.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。





编 委 会

主 编：黄先开 张志斌

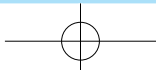
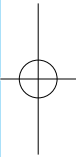
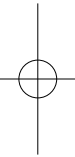
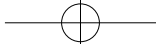
副 主 编：范清惠 牛爱芳 楚 天 徐 娟

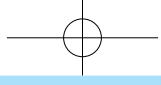
执行主编：汪艳丽 李爱国

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 涛	王为民	王永平	王竹宝
王邈丽	刘 莹	刘视湘	刘光恩
朱 艳	吴 南	张 婧	张 楠
张东昌	张银霞	张德兰	李小贝
李冬云	李红梅	李知明	李娟华
李淑琼	杨 扬	杨晓钟	汪梦翔
肖来鹏	邹 宏	姚铁力	胡佳硕
赵 华	郝凤涛	唐 昊	唐红斌
高 军	曹颖娜	曾美英	蒋学风
翟红英	翟金忠	蔡晓蓓	



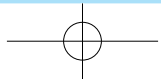
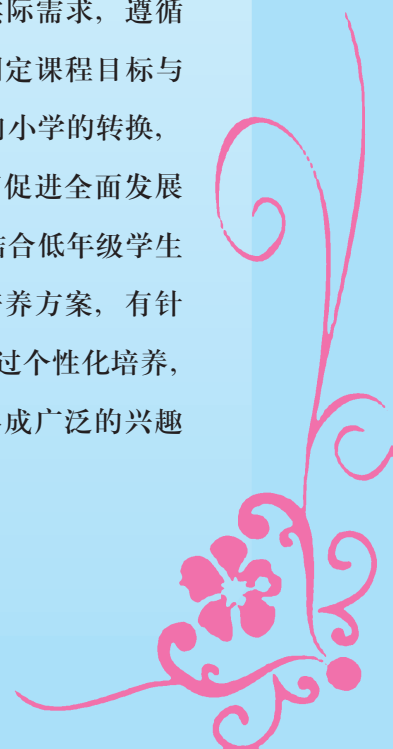


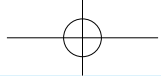


丛书序

为贯彻落实《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中提出的“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健。改进美育教学，提高学生审美和人文素养。”的要求，推动小学体育、美育工作科学、有序、和谐地发展。2014年，北京联合大学作为市属综合性高校，积极投入到北京市教委组织的高等学校、社会力量参与小学体育、美育特色发展工作（以下简称“高参小”）中，广大高校教师在做好本职工作的同时，不遗余力地投身到小学特色建设中，围绕小学文化建设、学科课程教学、学生社团发展、教师培养培训、理论实践研究五个方面开展支持，取得了丰硕的成果，受到了小学师生的欢迎。以北京联合大学师范学院为主体推出了《小学拓展型课程校本教材丛书》，本套丛书即为“高参小”工作的阶段性成果之一。

本丛书充分考虑到小学体育与美育教育教学工作的现状与实际需求，遵循儿童在低中高年级不同年龄阶段的审美心理与认知特点，分别制定课程目标与实施方案。1～2年级的拓展课程，重点使孩子们适应学前教育向小学的转变，打好基础。以培养体育、美育兴趣为切入点，建立以体育、美育促进全面发展的意识，以丰富多彩的体美活动为拓展课程载体；3～4年级则结合低年级学生的潜能开发，使每个学生明晰个人发展目标，制定系统完善的培养方案，有针对性、个性化地培养，使每个学生都在成长；5～6年级时要求通过个性化培养，促进每名学生的体育素质、艺术素养、人文素养得到提升，并形成广泛的兴趣和爱好，基本掌握一至两项体育、艺术技能。





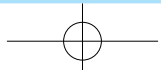
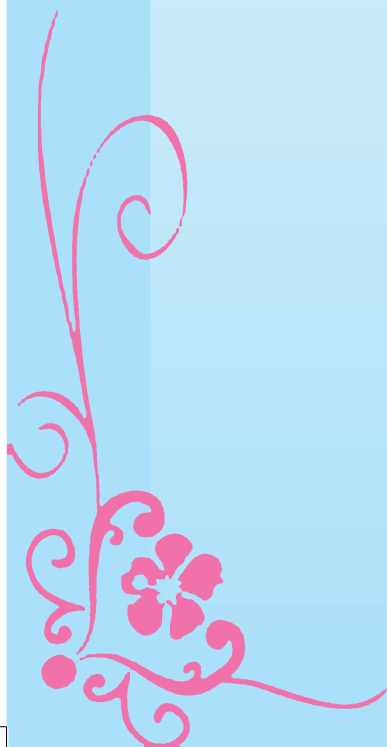
基于上述思考，本丛书共设计了体育教育、美术教育、音乐教育、科技教育、国学教育、心理健康教育等六个系列，各系列之间既有渐进的关联性，又有相对的独立性，读者可以根据自己的需求，选用不同的系列组合。各本教材作者均按照内容的相关性与呈现的逻辑性对内容进行了篇章的划分，便于教师与学生的使用。丛书语言生动、贴近小学生的日常生活，深入浅出、极具吸引力。

本丛书的作者均为高校与小学从教多年的一线骨干教师，教学经验丰富，课堂驾驭与教学反思能力突出，在开展“高参小”工作过程中，对小学拓展型课程有了更加深入的理解。

希望通过本丛书的出版，能够为加强和改进小学体育、美育工作，促进青少年身心健康成长，提高学生的审美和人文素养贡献我们的力量。

丛书编委会

2015/10/19





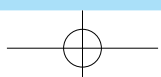
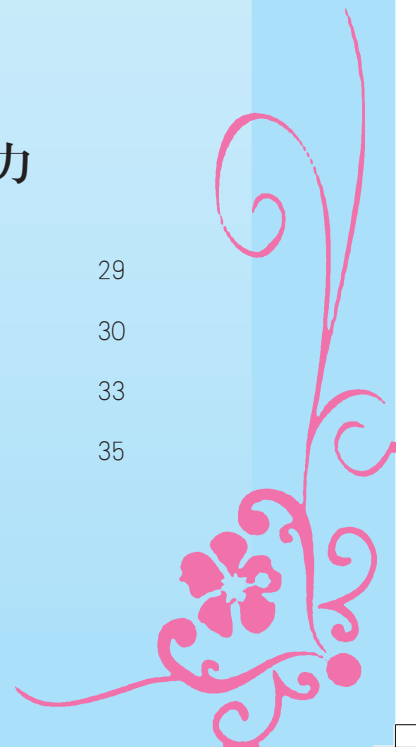
目录

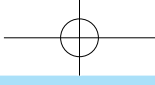
第一单元 游戏入手，培养专注力

01 天气预报	2	05 火眼金睛	12
02 找不同	4	06 击鼓传花	14
03 我是大侦探	8	07 填色画	16
04 拍7令	10	08 我们都是小乐手	18

第二单元 立足生活，点亮想象力

01 音乐想象	21	05 “我是谁”	29
02 单图想象	23	06 一起玩“穿越”	30
03 角色扮演	25	07 故事接龙	33
04 组合小能手	28	08 百变家具	35





第三单元 学会思考，助力逻辑思维

01 加一笔	38	05 排排队	46
02 疯狂猜图	40	06 相反的表情	48
03 你比划，我来猜	42	07 故事新编	51
04 描绘美好一天	44	08 思维导图	53

第四单元 训练加调整，提高记忆力

01 重现画作	56	04 记忆歌曲大比拼	63
02 记忆风暴	58	05 情景回忆	65
03 听音乐找乐器	60	06 超级模仿秀	67

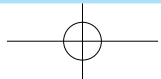
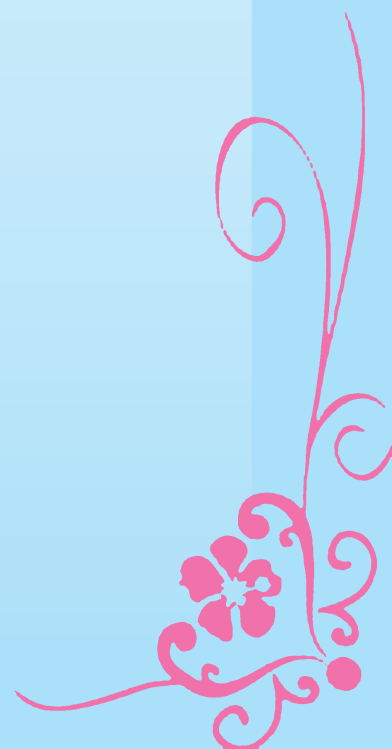




第一单元 游戏入手，培养专注力



- 01 天气预报
- 02 找不同
- 03 我是大侦探
- 04 拍7令
- 05 火眼金睛
- 06 击鼓传花
- 07 填色画
- 08 我们都是小乐手





01 天气预报



游戏目标

一年级学生入学往往出现走神、不认真听讲的问题。由听觉通道入手,训练学生的注意力,使其可以集中注意力听口令并作出相应的动作,同时锻炼身体协调力。

游戏原理

小学生对于趣味益智性的游戏感兴趣。本游戏根据小学生注意力不能持续高度集中的特点进行训练,使孩子认真听指示并做出相应的反应,不仅锻炼了孩子的注意力,同时使其获得了快乐,让他们在玩中学。

游戏条件

除了孩子,需要一名引导者来发出口令,告知孩子做出相应的动作。



第一单元 游戏入手，培养专注力



(1) 先让孩子和引导者一起学习动作，以图片的形式展现不同天气和动作间的联系。如：

小雨——用嘴发出“嗒嗒”声；

中雨——用双手拍大腿；

大雨——用双手拍掌；

雷阵雨——发出“嗒嗒”声+双手拍大腿。

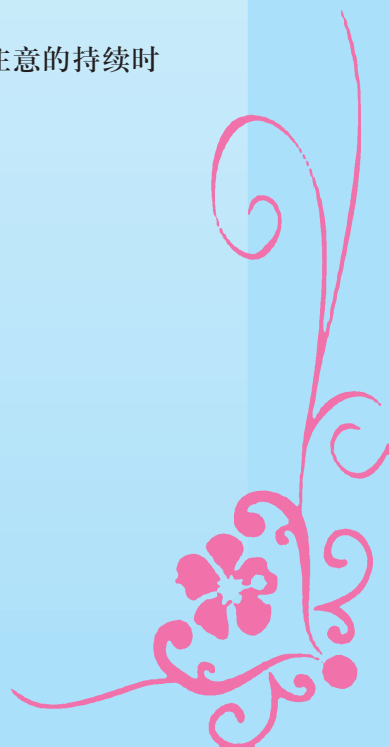
引导者演示游戏规则，让孩子和自己一同做动作，如：引导者说“中雨”，然后和孩子一同拍打大腿。

要求孩子根据引导者的描述，作出对应的动作。



当引导者已经带孩子做了几轮游戏，孩子逐渐适应游戏规则时，引导者可以开始逐渐加快速度，或者提高句子长度。例如：“北京今天小雨转中雨，天津由雷阵雨转晴……”。

根据孩子的接受能力，加长句子长度有利于提升孩子听觉注意的持续时间。





02 找不同



游戏目标

通过视觉通道提高孩子的注意力，以寻找图片不同之处的方式，培养其细微观察力。

游戏原理

图片对于孩子有极大的吸引力，使其可以自然而然地将注意力集中到游戏中，锻炼其注意力及观察力。

游戏条件

网络中寻找有细微差异的两组图片即可，彩色更佳。

游戏过程

呈现给孩子两组存在细微差异的图片，要求孩子在限定时间内，找出



第一单元 游戏入手，培养专注力

左右两幅图的不同之处，事前告诉孩子图片中共有几处差异。如以下两幅图片。

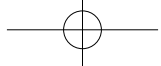


(题目一：共2处不同)

共2处不同，认真
找找看。记住计时，
限时1分钟。



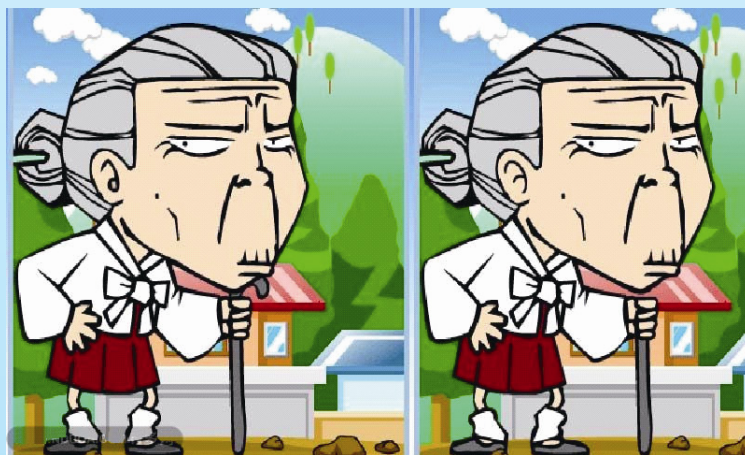
小朋友，你找
对了吗？快看看答
案吧！



小学心理健康教育——二年级



随着难度提高，不同的点可以越来越多，如下面的两个题目分别有5处和10处不同，抓紧找一找吧！



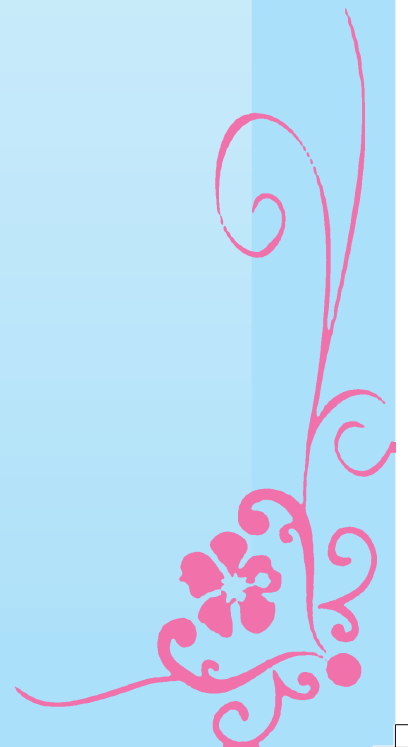
（题目二：共5处不同）



第一单元 游戏入手，培养专注力



(题目三：共10处不同)





03 我是大侦探



游戏目标

在找不同的基础上，同样以训练视觉注意力为主，通过要求孩子在两组图片中筛选信息，锻炼孩子视觉注意力的广度。

游戏原理

图片对于孩子有极大的吸引力，可以使其不由自主地将注意力集中到游戏中，锻炼视觉注意力。

游戏条件

需要找不同的清晰图片，以提高孩子的辨识能力。

游戏过程

呈现给孩子两组存在相关联的图片，要求孩子在图二中，画出在图一中



第一单元 游戏入手，培养专注力

出现过的内容，如：

仔细看图二哦，小靴子是重点，要找出图一中出现过的靴子。



图一



图二

进阶玩法

游戏初期，可以先让孩子同时看两组图片，寻找相关内容。在孩子熟悉游戏规则后，可以根据情况，要求孩子先记忆第一张图片的内容，再呈现第二张图。根据实际情况，不一定要求孩子一次记住图片上的所有信息，可以在提问结束后，再看一次所呈现的图片，使孩子加深印象，提升再认能力。



04 拍7令



游戏目标

训练孩子在处理信息的同时集中注意力。

游戏原理

“拍7令”这个游戏打破了常规报数的方式，设置了许多“小陷阱”，孩子一不小心就会掉进“陷阱”里面，对培养孩子的注意力非常有效。

游戏条件

需有3名以上的大人或儿童参与。

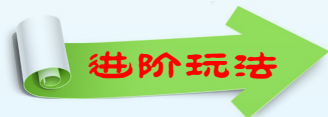
游戏过程

该活动可由家人或老师带领参加，根据孩子识数能力，要求孩子报数



第一单元 游戏入手，培养专注力

(以1~30为例)，当有人说到含有数字“7”(如数字7、17、27等)的时候，需拍手不许报数，下一个人继续报数。



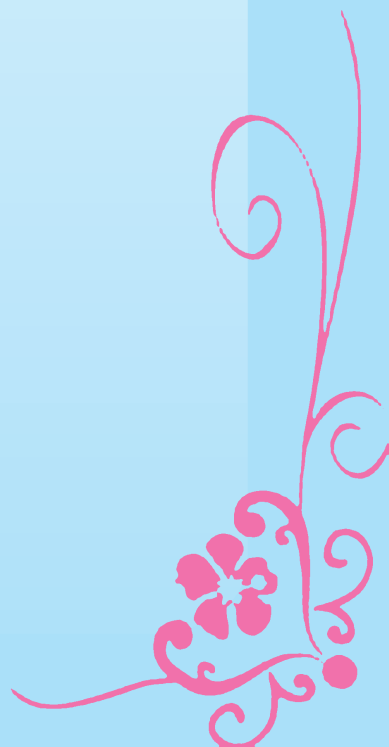
若孩子计数能力比较好，可提高数数上限(从1数到99)，并设定不同任务，如：

数到有3的数字拍手：如3、13、23、30、31、32等；

数到有7的数字跺脚：如7、17、27、37、47、57等。

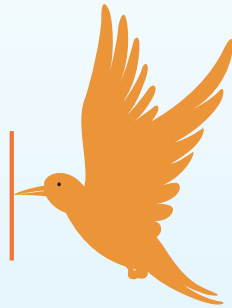
此游戏人越多越好玩，建议家长和孩子一起玩哦！还可以带上爷爷奶奶、姥姥姥爷、兄弟姐妹一起，茶余饭后大家一起做游戏，不仅可以提高孩子的注意力，还可以增进家庭团结。

若孩子数错，也可以设计一些小惩罚起到学习的作用。选择一些难度适中的，可以锻炼到孩子的“小惩罚”，比如：扫地，打扫房间等，可以增加游戏的趣味性。





05 火眼金睛



游戏目标

通过提升处理数字任务时的注意力，帮助孩子在处理数学问题时更加细心仔细。

游戏原理

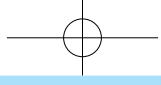
孩子做算术题的时候往往马虎容易出错，就是因为没耐心，注意力不集中，可以通过趣味找数字游戏来加强。

游戏条件

家长或教师根据相应规则编写数字组即可。

游戏规则

根据每个练习的要求，划出或划掉相应数字。



第一单元 游戏入手，培养专注力

练习一：消掉“9”

- (1) 7878347394390034734838274883928784563371273812
- (2) 3762472621372829280498217382781732657812014617
- (3) 9278724881929021382108239283982989327873276176
- (4) 5376824689748274290277920783239090327583920209
- (5) 4905993787164372974186581924938647365838918138

练习二：找相同（相邻位置数字相同）

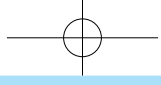
- (1) 36488036833578366736773673363162862778201170737
- (2) 37568438843949755446400941149812088157873397993
- (3) 55867966565532687522394996789001294797982744922

练习三：“7”、“5”好朋友（找出所有相邻的7和5）

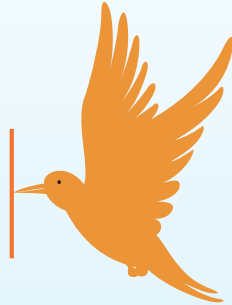
- (1) 553761892348275498302917548232957849375534602191
- (2) 437434574654398735462890987654328465789098265732
- (3) 873468915456789372874632498272846921947582467673



作为视觉训练类游戏，此活动需要长期坚持才能帮助孩子达到训练效果，建议家长或老师每周给孩子进行2~3次训练。在保证难度基本一致的情况下，可以给孩子计时，通过对比每次所需时间，了解孩子进步情况。



06 击鼓传花



游戏目标

提高孩子空间想象能力。

游戏原理

通过想象力，将平面的图片立体化。

游戏条件

简单常见物体的平面图。

游戏规则

所有参与者围成圆圈坐下，其中一人拿花，一人背着大家或蒙眼击鼓，鼓响传花，鼓停花止。花在谁手中，谁就摸彩，如果花束正好在两人手中，



第一单元 游戏入手，培养专注力

则两人可通过猜拳或其他方式决定负者。被选中的同学可以表演节目或者讲一个小故事。

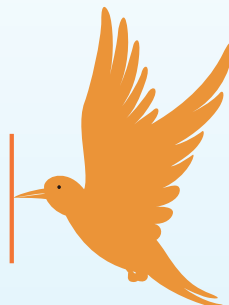


进阶玩法

如果引导者不方便寻找“鼓”等乐器，也可以采用讲故事的形式进行游戏，事先设定情节，如讲到“小鸟”时停止传递。当引导者讲故事时，学生正常传递物品，一听到引导者说“小鸟”，则立刻停止。



07 填色画



游戏目标

采用填色的形式，提高学生注意力和手眼协调能力。

游戏原理

让孩子发挥想象力涂色的同时，潜移默化地训练其精细操作的能力。

游戏条件

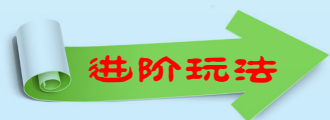
填色画、彩笔。

游戏规则

通过网络搜集图片并打印出来，或购买刮色板、涂色板，不限定孩子具体填图的颜色，要求孩子所有颜色涂抹不能超过画面中的边线。



第一单元 游戏入手，培养专注力

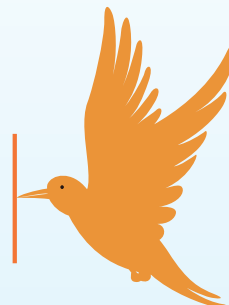


填色图片需要注意由简单到复杂的过渡。开始可选择一些较为简单、细节较少的图案，如水果等，随着孩子填色熟练程度增加，逐渐增加难度，如上图的城堡等。





08 我们都是小乐手



游戏目标

集体流畅地演奏一首小乐曲，锻炼学生相互配合能力。

游戏原理

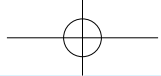
音乐游戏在锻炼注意力的同时强调相互配合，音乐的乐趣也能极大提高孩子学习时的积极性。

游戏条件

学生懂得基本音符，需在20人左右班级进行。

游戏规则

将全体同学随机分成7组，分别饰演7个音符，在老师的带领下演奏小乐



第一单元 游戏入手，培养专注力

曲，轮到哪个音符，那个音符的小组就共同齐唱那个音符。

刚开始可以从简单的欢乐颂练习起（因为只有五个音，可以分成5组），如果大家配合好，后期可以演奏其他的小乐曲。

欢乐颂

3345|5432|1123|3-22|

3345|5432|1123|2-11|





第二单元 立足生活，点亮想象力



- 01 音乐想象
- 02 单图想象
- 03 角色扮演
- 04 组合小能手
- 05 “我是谁”
- 06 一起玩“穿越”
- 07 故事接龙
- 08 百变家具



01 音乐想象



游戏目标

让孩子通过音乐发散想象力，感受音乐中所包含的情感和故事。

游戏原理

音乐对于孩子来说，是一种具体的形式，却又不包含具体的内容。因此对于低年级学生来说，通过感受音乐，不仅可以受到熏陶，同时还可以启发他们的想象力。

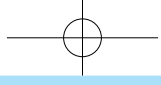
游戏条件

悦耳好听的音乐，建议采用轻音乐或自然音乐。

游戏规则

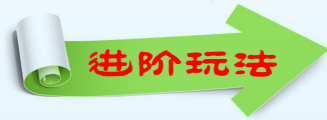
为孩子选择一首3~5分钟的轻音乐或自然音乐，让孩子静心倾听并想





小学心理健康教育——二年级

象。例如感受森林中溪水和小鸟的声音，引导孩子想象音乐中的场景，并在音乐结束后将场景以故事的形式讲出来或画出来。



初期引导孩子感受音乐场景时，可以以画面中的具体事物为主，想象出现了什么、发生了什么事情等。根据孩子的想象力情况，可逐步引导孩子感受画面中的抽象内容，如“小鸟心情怎么样，它为什么要唱歌”等。



02 单图想象



游戏目标

提高孩子将想象内容具体化的能力，引导孩子对各类事物的认识和认知，发展发散性思维。

游戏原理

通过相对抽象的图片，让孩子自主发挥想象力，尝试理解和描绘画面中的内容。

游戏条件

具有想象空间的图片。

游戏规则

引导者为孩子呈现一副具有想象空间的图片（如下图）并引导学生想



小学心理健康教育——二年级

象。需要注意，所有问题需以开放式的方式提问。



- (1) 上面这幅云彩让你想象到了什么（引导孩子具体描述）？
- (2) 它正在做什么（引导孩子发散思维）？



在孩子熟悉游戏过程之后，可以增加图片的内容，让孩子同时看两幅以上图片，分别描绘根据图片想象到了什么，并将所有想象到的内容串联在一起形成一个故事。



03 角色扮演



游戏目标

激发孩子奇思妙想，引导孩子整合所有信息作为想象的素材。

游戏原理

通过引导者的引导，让孩子了解发挥想象力的线索，学会通过不同角度发挥自己的想象力。

游戏条件

含有任意角色的图片。

游戏规则

引导者为孩子呈现一副含有角色的图片（如下图）并引导学生想象。



小学心理健康教育——二年级

大家看一看，这只小兔子是什么样一个表情？

它为什么是这个表情呢（引导孩子想象小兔子看到、听到或感受到什么等）？

这只小兔子是自己吗？它身边还有没有其他的小伙伴？

大家想一想，接下来会发生什么呢？你能不能把自己想象成小白兔，以小白兔的角度编出一个小故事？



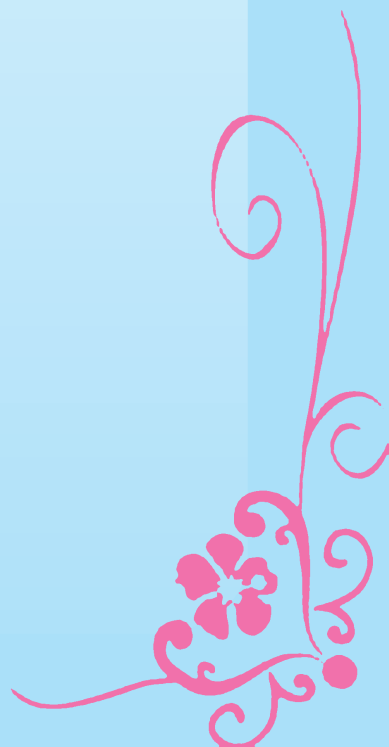
在家庭或学校玩角色扮演游戏，可选择一个角色较多的图片，如下图。



第二单元 立足生活，点亮想象力

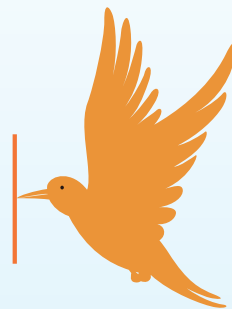


根据以上问题的模式，依次引导学生想象各个角色的状态以及整个图片所发生的故事，并要求几名孩子一同表演出来。





04 组合小能手



游戏目标

通过不同组合绘画（拼图）的形式，锻炼孩子想象力和动手能力。

游戏原理

通过使用基本图形不同组合，培养学生发散思维和想象能力。

游戏条件

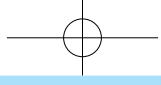
基本图形的剪纸。

游戏规则

提供给孩子一张画有各种基本图形的白纸，如方形、圆形、菱形等。

要求孩子在每一个基本图形的基础上，发挥想象力画出新的事物，如将圆画成太阳、饼、乌龟等。

要求孩子随意组合基本图形，形成新的图案，如天鹅、船等。



05 “我是谁”



游戏目标

锻炼孩子有条件地进行想象，增强想象力的针对性和深度。

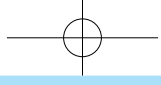
游戏原理

调动孩子的好奇心，通过封闭提问的方式，让孩子的想象力在特定问题上更具有针对性。

游戏规则

- (1) 引导者准备几组不同的物品让孩子猜，如：“苹果”。
- (2) 告诉孩子要猜的物品是什么种类，如“水果”。
- (3) 给孩子8次数机会，让孩子以封闭提问的形式，逐渐缩小猜测的范围，如“这个水果是不是红色的”，“这个水果是不是冬天吃的”，引导者只能以“是”、“否”、“不知道”如实作答。





06 一起玩“穿越”



游戏目标

锻炼孩子有条件地进行想象，增强想象力的针对性和深度。

游戏原理

调动孩子的好奇心，通过封闭提问的方式，让孩子的想象力在特定问题上更具有针对性。

游戏规则

引导孩子观察右图，在观察的同时，要求孩子想象图片中的物体以立体的形式在运动。





第二单元 立足生活，点亮想象力

- (1) 引导孩子在脑海中按特定方向旋转图片并想象场景，如顺时针看杯子侧面和背面可能是什么样的图形。
- (2) 引导孩子在脑海中变化物体的大小，如杯子变得越来越大。
- (3) 引导孩子和脑海中的画面做互动，如举起杯子、喝水等。



此游戏方法可以由家长或教师引导，结合音乐和场景引导，激发孩子想象力。这里提供引导词给大家参考：

现在，我需要你发挥完美的想象力，想象着你正置身于一片美丽、安全的沙滩。你脚踏细沙，面前是一望无际的大海，你可以感受到清晨的海风吹拂着你的皮肤，那种清凉、自然的感觉拂过你每一寸肌肤，带给你从未感受到的放松的感觉，是那么的清爽宜人。感受着大自然的生命力，海风夹带着海浪卷卷而来，一波一波的，你可以清晰地听到海浪拍打沙滩的声音。往远处看去，在海天一线的地方，太阳正在缓缓升起，你从来没有看过这么大、这么红的太阳。太阳散发着柔和的光芒，并不刺眼，只是感觉非常的柔和。你看着太阳慢慢地升高，天色也渐渐地亮起来了。太阳已经露出一半了，海面都映照着红色的阳光，波光粼粼。你看到海面飞过一只只的白色海鸥，它们在空中自由地飞翔着，时不时地掠过水面，充满着生机与活力。忽然，你看到几条银色的小鱼跃出水面，在空中摆动几下尾巴又落入水中，带起一片水花，看着水纹逐渐扩散开。

此时此刻，你感觉心情变得愉悦了。感受着身边柔软的沙土，你很想堆一个美丽的沙堡。于是你慢慢蹲下身子，轻轻地抓起一把沙子，感受着细沙从你指尖流下的感觉，痒痒的，非常地舒服。你开始往下挖，逐渐感受到下面湿润的细沙，你能感受到自己每个动作，都变得越来越顺畅，越来越充满力量了。你开始慢慢地堆砌一座美丽的沙堡，你做得非常的小心、精细，你



小学心理健康教育——二年级

的注意力是那么的集中，手是那么的稳当、灵巧，以致于做出的沙堡每一个细节都是如此的精致。你可以堆起高大的城墙、也可以捏出美丽的小窗户，整个城堡都按照你心中最漂亮的样子堆成了，这都是你自己做到的。注视着这个城堡，我要你仔细地，从不同角度去看这个城堡，因为一会儿，我需要你带领我去参观你所建造的这所美丽的城堡。

引导后，让孩子分享整个过程所看到的场景，以及尽可能细致地描绘城堡的样貌。



07 故事接龙



游戏目标

通过掌握的词汇和对词汇的理解锻炼语言表达能力和想象力。

游戏原理

发挥学生对词汇理解的想象力，进行故事接龙。

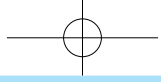
游戏条件

三人以上，适合班级游戏。

游戏规则

本游戏较为适合学校操作，由教师引导开始。

游戏第一轮可采用词语接龙的形式，如：教师提到“太阳”，学生按顺



序依次想到“阳光”、“温暖”、“夏天”、“大雨”、“河流”等。

学生熟悉游戏规则后，要求每位学生根据前一位学生所想到的，说一句话，例如：

A：今天出门我看到天空中有一个大大的太阳。

B：阳光洒在我身上感觉非常舒服。

C：我感觉非常的温暖。

D：天气这么暖洋洋的，夏天一定快要到了。

E：去年夏天我看好多人因为没带伞，被大雨浇透了。

.....



起初每位学生说一句就可以，随着游戏次数增多，引导者可以逐步增加难度，要求每人说两句或更多。教师将故事编得越离奇越好。但在游戏过程中，可能出现部分同学说得很多，部分同学说得很少的情况出现，引导者应根据实际情况需要把控故事接龙的节奏，引导不爱说的学生多尝试表达。



08 百变家具



游戏目标

通过想象力训练提高孩子的联想能力和思维的灵活性。

游戏原理

通过寻找生活中物件的替代物，使孩子开阔思维。

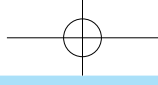
游戏条件

寻找日常生活中常见的物品引发学生思考。

游戏规则

引导者设计一些生活中常见的情景，让孩子思考如果一样东西没有了，可以使用什么临时物品替代，例如：





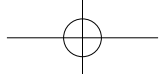
小学心理健康教育——二年级

爸爸想要修一修家里的坏椅子，找到了钉子，可是半天找不到锤子，家里有什么可以替代锤子让爸爸用的吗？

在生活中我们经常会面临类似的情况，所以也可以在日常生活中寻找机会进行这项游戏。



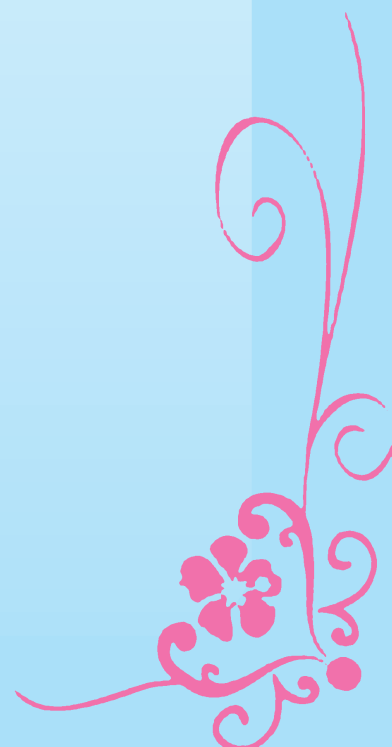
若在学校，引导者可以设计一个主题故事，要求孩子扮演不同的角色。表演中所涉及的道具可以从身边的文具中找来替代。

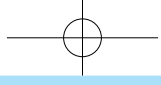


第三单元 学会思考，助力逻辑思维



- 01 加一笔
- 02 疯狂猜图
- 03 你比划，我来猜
- 04 描绘美好一天
- 05 排排队
- 06 相反的表情
- 07 故事新编
- 08 思维导图





01 加一笔



游戏目标

开发孩子的思维，让他们可以根据一个简单的字扩展出很多他们认识的字，同时，还可以使他们学习到之前不认识的字，在游戏中增加他们的词汇量。

游戏原理

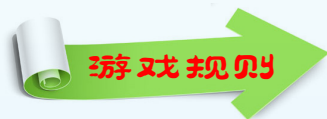
学习汉字对小学生来说，是一个很枯燥的事情，通过游戏的方式可以激发他们学习汉字的兴趣。再思考可以在组成汉字的过程中，去扩展孩子的思维，锻炼他们的思维发散性，当他们把所有的字都成功地写出来时，不但提高了他们的词汇量，锻炼了他们的书写能力，同时还增加了他们的成就感。

游戏条件

给孩子准备一张纸，并且提供孩子可辨识的基础字。



第三单元 学会思考，助力逻辑思维



引导者首先根据孩子的识字量选择适当的容易辨识的文字，要求孩子任意加一笔形成新的汉字，并且组词或编故事。字的难度要适合孩子，如果字的难度系数大，孩子思考不出来的话，不仅仅打击孩子的积极性，还降低他们的成就感。

如：呈现日字，可增添一笔形成“由”、“甲”、“田”等，然后引导学生用这三个字组词，并尽可能用到所有词语编出一个小故事。



当孩子对简单的字了如指掌时，就可以增加字的难度。在他们写出的字的基础上，加偏旁，形成一个新的字，并且鼓励他们用这个字组词。





02 疯狂猜图



游戏目标

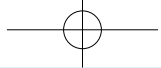
根据动画人物的特征，猜出人物的名字。锻炼孩子的分析能力、想象思维、推理思维。

游戏原理

在猜人名的过程中，孩子会对给出的信息进行分析、推理、想象，根据已有的信息判断出该人物。在整个过程中以动画的形式锻炼孩子的思维能力，增加孩子学习的动力。

游戏条件

给孩子提供动画人物的局部特征。



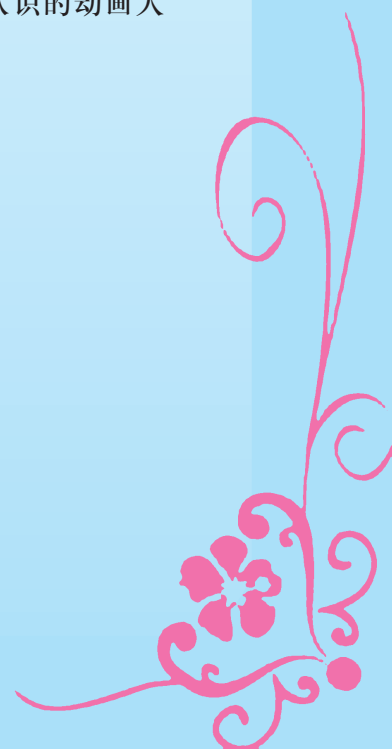
第三单元 学会思考，助力逻辑思维



引导孩子一些动画人物的图片进行剪切，只留有辨识度的一小部分，或购买一些这样的图片书。让孩子根据图片信息猜出动画人物，并且可以问他该动画片还有什么其他人物，或者这个人物的性格是什么样子的。从而也可以帮助孩子扩散他们的思维。例如可采用下面的图片。



选择图片时，要了解孩子对动画的认识程度，选择孩子认识的动画人物，以便他们说出入物的名字。





03 你比划，我来猜



游戏目标

通过让孩子观察别人提供的线索，培养观察和逻辑思维能力。

游戏原理

孩子的思维依赖于具体存在的形式，观察能力的好坏直接影响其思维发展的水平。通过游戏，孩子不仅需要捕捉对方每一个动作，同时需要自己思考归纳，得出答案。

游戏条件

适合20人以上班级进行。

游戏规则

根据人数对学生进行分组，每组5人以上。

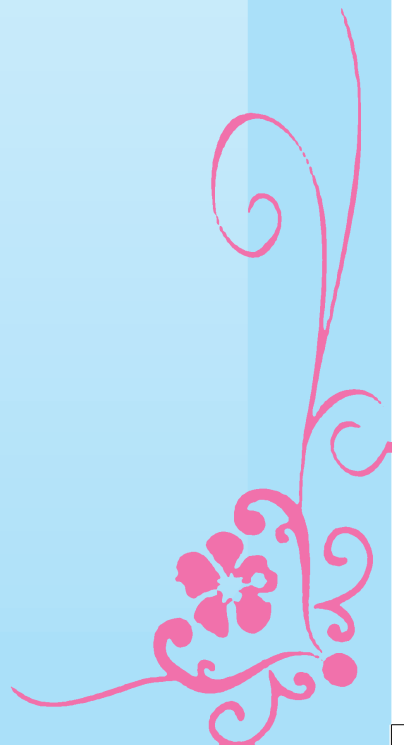


第三单元 学会思考，助力逻辑思维

引导者说明规则：整个传递过程中，所有学生不能说话。

引导者出示一个词，小声告诉每组第一个同学，每组第一个同学比划给同组后面同学，依次传递，最后一位同学告诉引导者答案是什么。

游戏可采用计时形式，最快完成的组有奖励。





04 描绘美好一天



游戏目标

激发孩子抽象思维能力。

游戏原理

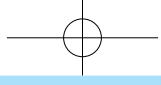
绘画是孩子最喜欢的游戏形式之一，比语言更能表达孩子的内心世界和思维想法。绘画不仅可以帮助我们了解孩子心理状况，同时也可以促进孩子抽象思维的发展。

游戏条件

白纸、彩笔。

游戏规则

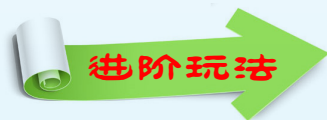
引导孩子根据自己的周末或假期，将某一天印象最深刻的事或所见所闻



第三单元 学会思考，助力逻辑思维

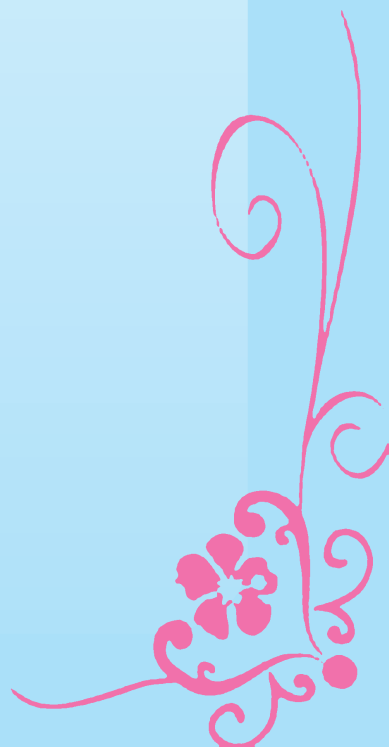
以图画的形式表现出来。

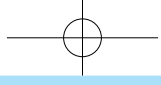
引导者在观看孩子绘画的同时，要帮助孩子一同回顾当时的所有经历，形成一个完整的故事。



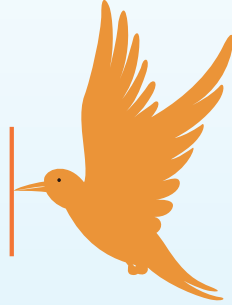
在孩子画画的过程中，引导者可以指导孩子画“补充画”，尤其是场景中的补充，如晴天路人带的遮阳伞、墨镜等。将画面补充全面，能起到充实孩子的逻辑思维，使他们正确认识不同事物的作用，也可以使他们加强对细节的思考和关注。

另一方面，对于想象力比较丰富的孩子，也可以采用连环画的形式，不一定必须在一幅图中表现。但是，连环画需要孩子能将所有图片连成一个有逻辑性的故事。





05 排排队



游戏目标

锻炼孩子的归纳思维、转化思维和逻辑思维，让孩子在一个一个具体、复杂的图形中，更快更好地归纳出它们的一般规律和共同结论。

游戏原理

彩色的图形会引起孩子的兴趣，吸引他们的注意力。孩子会通过观察引导者展示的一个个图形，对图形细节进行分析，分析之后进行归纳。归纳的过程可以锻炼孩子的归纳思维。

游戏条件

准备多张孩子熟悉的图形或人物图片。



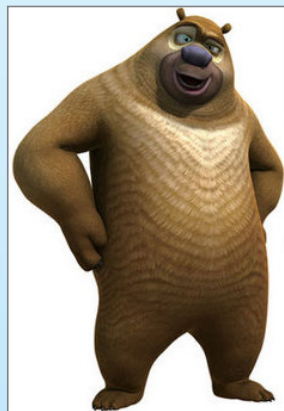
第三单元 学会思考，助力逻辑思维



引导者在大屏幕上展示一组图形，图形可以是孩子熟悉的东西或人物。这一组图形按照某一种规律排列，规律可以重复几次，然后在某一个位置，遮盖住应该出现的图形，让孩子按照规律来分析在那个位置应该是哪一个图形出现。比如下面两组图形。

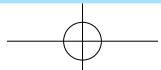
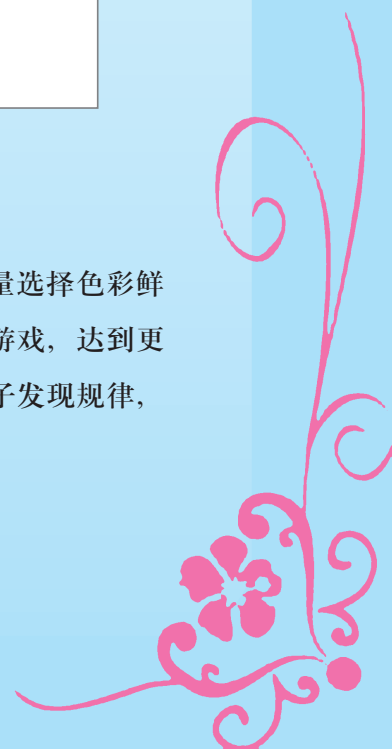


按照以上规律，第八个图形应该是什么？



猜一猜，下一个角色是谁？

排列的图形可以是孩子熟悉的动画人物或喜欢的图形，尽量选择色彩鲜艳些的图，可以更好地吸引孩子的注意力，让孩子们充分融入游戏，达到更好的训练效果。图形中排列的规律可以多重复几遍，以便让孩子发现规律，可以让他们对这个游戏抱有更大的热情。





06 相反的表情



游戏目标

让学生初步理解什么是逆向思维能力。

游戏原理

根据皮亚杰的认知发展理论，六、七岁的儿童开始具备逆向思维能力，通过做相反表情的游戏可以引导学生逐步建立逆向思维。

游戏条件

两人即可进行游戏。

游戏规则

以走迷宫作为游戏引入，分别让孩子感受从起点出发和从终点出发往回



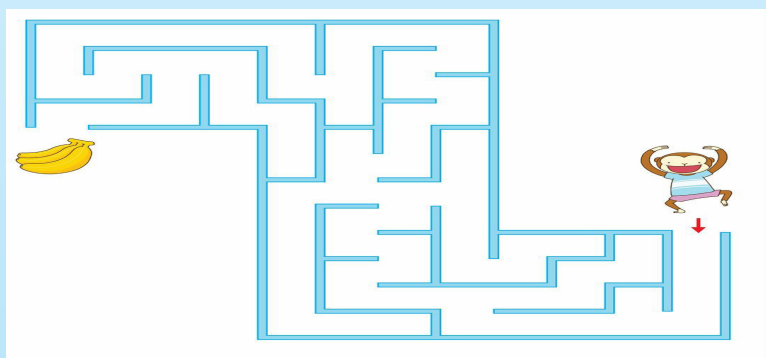
第三单元 学会思考，助力逻辑思维

走的差异。导出逆向思维的主题。

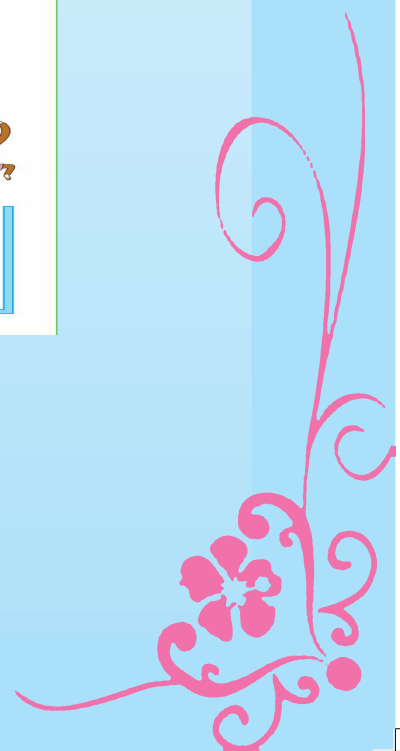
将“剪刀石头布”游戏规则稍作修改。两人在做出“剪刀石头布”的手势后，获胜的一方要做出悲伤的表情，而输的一方则要做出高兴的表情。由于孩子一开始需要做相反表情可能不习惯，不知道如何表达，可以采用肢体动作作为补充形式。例如：表达悲伤可以用手抹眼泪，表达喜悦用手捂肚子做捧腹状。

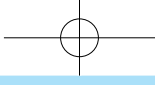


(迷宫一)



(迷宫二)





如果孩子认为“剪刀石头布”的形式比较简单无趣的话，引导者也可以修改游戏的形式，例如将“剪刀石头布”换为“枪老虎人”。

规则如下：

双方需协商不同的动作代表：“枪”、“老虎”和“人”，如双手伸出做虎爪状，嘴张开做欲咬人状代表老虎。

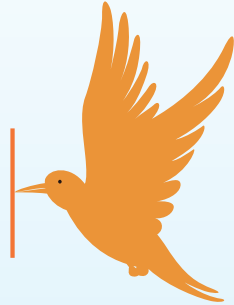
(1) 游戏过程中，除了喊“1、2、3”开始外，双方不能说话交流，以动作判定胜负。

(2) “枪”胜“老虎”，“老虎”胜“人”，“人”胜“枪”。

(3) 胜者需做相反表情。



07 故事新编



游戏目标

增强孩子对事物因果关系的理解和逻辑思维能力。

游戏原理

通过对动画或童话故事的重演，培养孩子建立描述故事因果、顺序的能力，提高思维的连贯性。

游戏条件

孩子熟悉的童话故事或动画剧情。

游戏规则

选择几则孩子熟悉的故事或者动画剧情，让孩子对自己认为剧情不合理

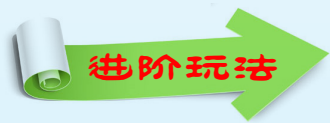


小学心理健康教育——二年级

的地方进行提问，并引导他们根据自己的问题，换一个角度重新构思故事的走向。

引导者在听孩子讲故事的同时，需要注意故事的连续性和逻辑关系，提醒孩子故事需要按照一个主线发展，不能过于天马行空。

整个故事过程，在帮助孩子摆脱单向思维的同时，也需要注意培养其思维的逻辑性。



在班级或家庭中，可以有3~5人，根据孩子新编故事的内容，即兴表演一小段“反转剧”。



08 思维导图



游戏目标

初步带领学生认识思维导图。

游戏原理

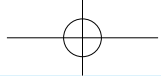
通过绘画思维导图的形式，训练孩子的发散性思维。

游戏条件

白纸、彩笔。

游戏规则

- (1) 呈现一个孩子熟悉的事物，如西瓜。
- (2) 引导学生思考，通过西瓜，可以想到哪些角度的内容，如：



小学心理健康教育——二年级

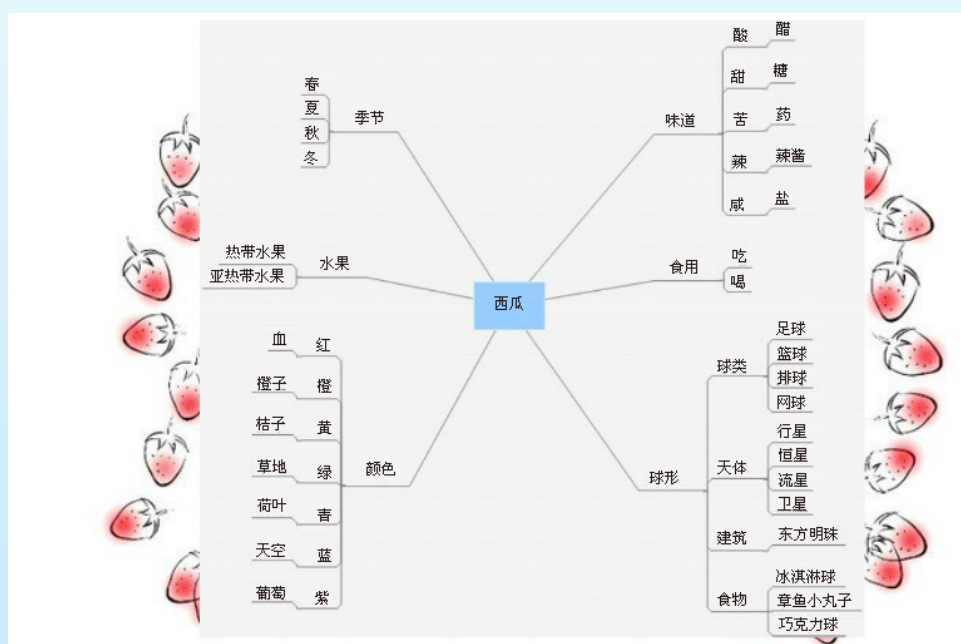
你是什么时候吃西瓜啊（思考季节）？

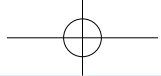
西瓜是什么样子的啊（思考形状和颜色）？

带着学生，每想到一个角度，就按照展示图片的样子画出相应的分支。

所有分支内容，尽量以绘画形式展示，尽可能少地使用文字。

尽可能多地启发孩子多角度思考。





第四单元 训练加调整，提高记忆力



- 01 重现画作
- 02 记忆风暴
- 03 听音乐找乐器
- 04 记忆歌曲大比拼
- 05 情景回忆
- 06 超级模仿秀





01 重现画作



游戏目标

提高孩子对图像的记忆能力，培养学生短时记忆能力。

游戏原理

卡通图片具有鲜明的色彩和不同形象特点的角色，生动有趣的图片有利于孩子记忆。通过短时记忆模仿画作，对孩子短时记忆提升较大。

游戏条件

卡通图片，白纸，彩笔。

游戏规则

呈现给孩子一张内容丰富的卡通图片，引导孩子尽量记住画中出现的内

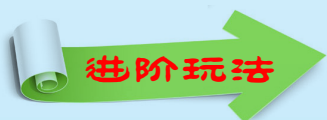


第四单元 训练加调整，提高记忆力

容，并给3分钟时间记忆。时间到后关闭图片，让孩子根据记忆尽可能多地画出图中的卡通形象，如下图。



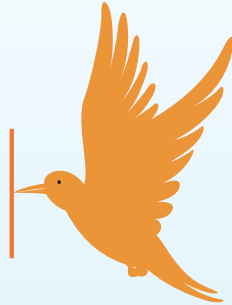
在绘画的过程中要对学生强调，不需要画多么好看或想象内容，只要能体现正确的角色和位置即可。



对于不喜欢画画的小孩来说，可将图片呈现给他，并引导孩子先根据图片形成一个小故事，“什么角色”在“哪里”“做什么”，当他完成自己的故事后，提供1分钟的记忆时间，之后撤走图片让孩子复述自己编的小故事。



02 记忆风暴



游戏目标

培养良好的反应能力和记忆能力，在轻松活跃的氛围中提升记忆力。

游戏原理

通过趣味动画给孩子呈现记忆的素材，通过动画片记忆内容延长记忆时间。

游戏条件

卡通动画和相应物品图片。

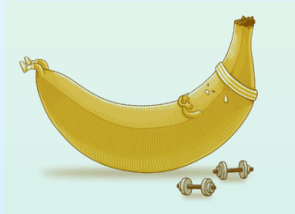
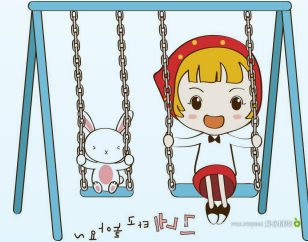
游戏规则

要求孩子仔细认真地看下图动画，在看完后回答图片所展示的内容出现在哪里。例如提问：



第四单元 训练加调整，提高记忆力

以下哪些东西是否出现过？



如果截取视频不方便，可采用将十几张不同内容图片摆放在桌上，确保每张图片都能让孩子看到，要求他观看20秒左右，盖上图片，并提出任务：“尽可能多地复述看到的图片”。

孩子在刚开始做练习时可能回答不准确或不全面，家长和教师可以根据情况调整卡片数量和内容。



03 听音乐找乐器



游戏目标

训练孩子对不同乐器音色的识别能力，使孩子注意力由多通道信息获取变为单通道（听觉）信息获取，更专注于听觉记忆的培养。

游戏原理

低年级的孩子正处在儿童中期，这个时期孩子的短时记忆能力有了明显的提高，随着记忆容量的逐渐增大，孩子能处理越来越多的信息。

游戏条件

让孩子熟悉民族乐器的声音。

游戏规则

(1) 分别展示不同民族乐器独奏，让孩子们对于乐器音色进行记忆。



第四单元 训练加调整, 提高记忆力

音 乐	图 片
笛子独奏 《走西口》	
古筝独奏 《凤穿牡丹 插曲》	
二胡独奏 《赛马》	
纯音乐 《中国风》开场震撼鼓声	
纯音乐 《汉宫秋月》(琵琶版)	



小学心理健康教育一口便知

(2) 通过展示不同民族乐器合奏，让孩子们对于乐器音色进行再认，音乐和乐器对应如下。

音 乐	乐 器
杨贵妃秘史杨李琵琶笛子合奏 经典插曲	琵琶、笛子
纯音乐 - 女儿情 - 古筝二胡	古筝、二胡
仙剑奇侠传 - 4 - 回梦游仙 笛子二胡合奏版	笛子、二胡
谢雨欣 - 步步高 - 笛子二胡古筝合奏版	古筝、笛子、二胡



04 记忆歌曲大比拼



游戏目标

用音乐的形式帮助孩子适应重复性记忆行为，提高记忆效果。

游戏原理

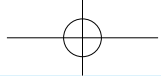
借助儿歌的形式，让学生通过反复倾听、吟唱，提高反复记忆效果，降低单纯反复记忆的阻抗，培养反复记忆的习惯。

游戏条件

常见积极向上的儿歌，每组4~6人小组游戏。

游戏规则

(1) 选择常见且容易理解的儿歌、童谣作为素材，如配有动画更佳。



小学心理健康教育——口组

(2) 以小组为单位，由引导者随机抽取歌曲编号，歌曲编号数目大小与活动组数相一致。

(3) 引导者先让第一组同学认真听或跟着歌唱歌曲，待歌曲播放完毕后，请第一组同学听伴奏进行歌唱刚才听到的歌曲。

(4) 依次类推，直到所有组都做完活动。过程中可让小组多重复跟唱几遍。

参考曲目如下：

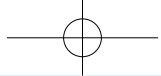
《蜗牛与黄鹂鸟》。

《猴哥》。

《哪吒创奇——是他》。

《葫芦娃》。

《爸爸去哪儿》。



05 情景回忆



游戏目标

经过训练让孩子通过听觉通道注意力更集中，以达到增强记忆力的作用。

游戏原理

故事对孩子的吸引力很大，通过故事或情景引导的方式，引导孩子将注意力集中在听觉上，并及时落实在纸笔上。这不仅能潜移默化地锻炼孩子的短时记忆，同时能促成短时记忆向长时记忆的转化。

游戏条件

孩子喜欢听的小故事或小短文。

游戏规则

引导者可结合音乐，让孩子闭眼放松倾听一个故事或小短文。当朗读结



小学心理健康教育——二年级

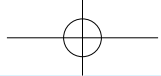
束后，让孩子回忆所有听到的故事中的场景和故事，并以一幅图画的形式展现出来。

引导词举例如下：

现在，我需要你发挥完美的想象力，想象着你正置身于一片美丽、安全的森林中。仔细倾听，你会听到不远处有条小溪，水流哗啦啦的。你的头顶还时不时有小鸟欢快的叫声。你的脚下是一片很柔软的草丛，你正赤脚走在这片森林中，脚下只有柔软的草丛，你是非常安全的，你可以感受到脚心与地面接触的那种踏实的感觉。一种凉爽、湿润、舒服的感觉，从你的脚心，慢慢往全身蔓延。

正是清晨时分，空气充满着清新、自然的感觉。你感受到身边的一切似乎都开始复苏了，充满着生命的活力。整个森林仿佛都逐渐苏醒了。环顾四周，所有树木枝叶非常丰茂，清晨的一缕缕阳光透过树叶间的间隙，洒在草地上，草地上的露珠晶莹剔透，闪着点点的亮光。忽然，你看到前面有一只小鹿蹦蹦跳跳地过来，它一点也不怕你，就在你面前，慢慢地低下头，轻轻地舔着草地上的露水。你还能时不时看到它的大眼睛在看着你。不要打扰它，继续往前走。

所有的一切都是自然的、轻松的，这是一片非常安静、祥和、安全的森林。这时候，你发现身边有一条小路，小路的两侧都盛开着你最喜欢的花朵。它们的色彩和味道都是你最喜欢的，光是看到这些美丽的花朵，你就能感受到一种愉悦和轻松，这种感觉在心里扩散开来。你甚至能感受到花香正被你吸入肺部。围绕着这些花朵的，是许多自由飞舞嬉戏的蝴蝶，它们呈现出彩虹的颜色，有红色的、黄色的、紫色的，每一只蝴蝶都是那么美丽和悠闲，不要去打扰它们，所有的一切都是那么美丽、自然。



06 超级模仿秀



游戏目标

让孩子通过观察对方的动作并进行模仿，从而提高瞬时和短时记忆力。

游戏原理

通过让孩子模仿不同动作，提高其观察能力，并依靠生动活泼的形式将新的经验和已有的知识联系起来，提高记忆效果。

游戏条件

善于用动作阐释词语或句子。

游戏规则

(1) 将参与者两两分组。



小学心理健康教育——二年级

(2) 其中一名参与者可以自由发挥，做一个姿势或一系列动作，给出1分钟的时间让对方观察和记忆自己的动作。

(3) 另一名参与者根据自己的记忆模仿对方刚才的动作。



双方在做姿势和动作的时候，可以从简单的模仿动物开始，让对方在模仿的同时，猜测模仿的是什么。同时，尝试用动作表演一些成语，如泣不成声、鸡飞狗跳等。